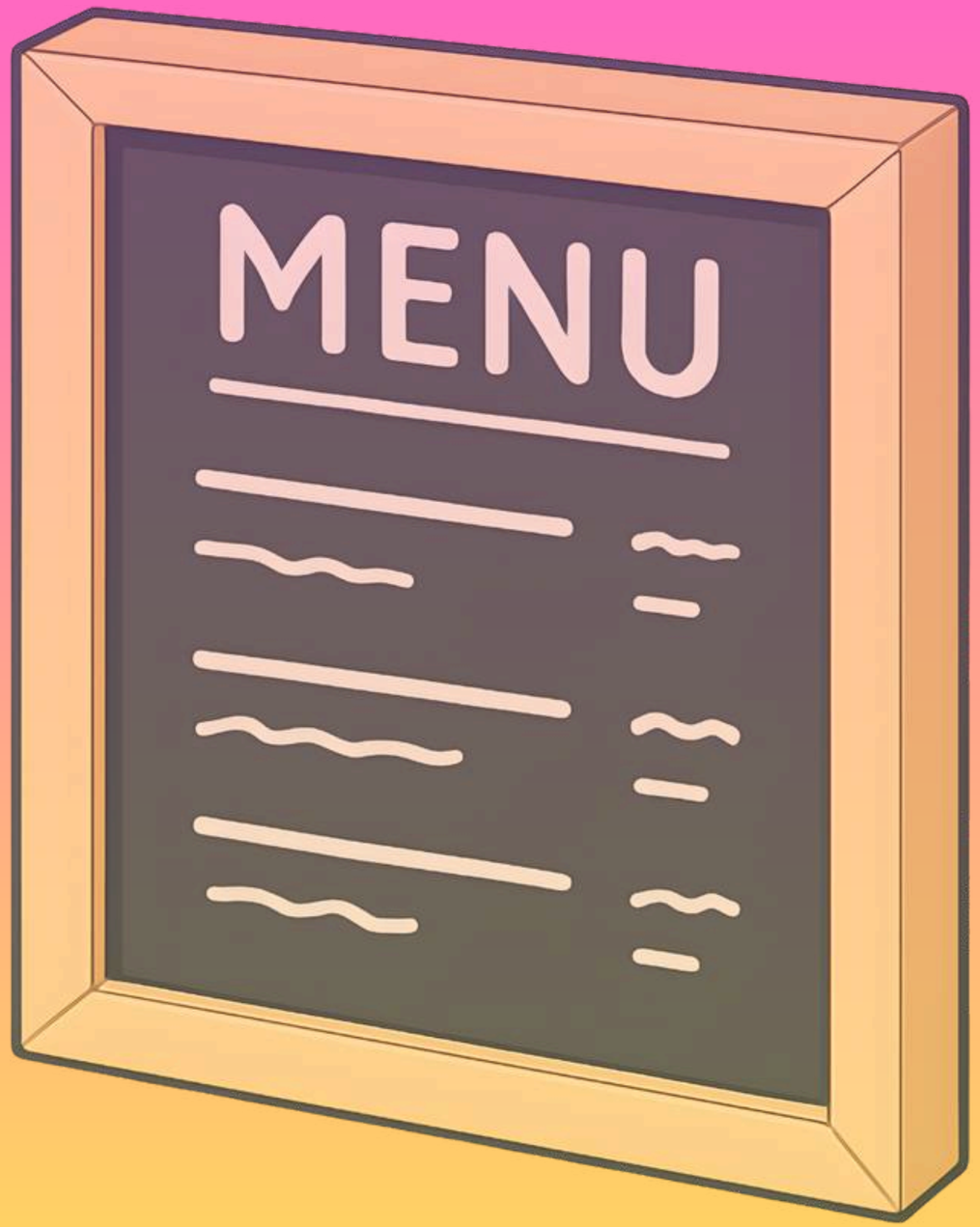
Healthy Food

SUPERNOVA CATERING

Menu

PRIMAVERA ESTATE 25-26

LATTANTI
SEMILATTANTI



GRAMMATURE LATTANTI E SEMILATTANTI

PASTO 1			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura Verdura frullata Farina di cereali, semolino, pastina Ricotta Parmigiano grattugiato Olio extra vergine d'oliva Frutta sbucciata	ml 200 3 o 4 cucchiai da minestra g 20 (2 cucchiai da minestra circa) g 30 g 5 (1 cucchiaino da caffè) g 8 (1 cucchiaino e ½ da caffè) g 100	Yogurt bianco intero o latte **materno** o latte in formula Frutta sbucciata	g 50 ml 50 ml 50 (ricomposto) g 100
Note: In alternativa alla ricotta è possibile utilizzare la crescenza nello stesso quantitativo, riducendo l'olio extravergine a g 5.			

PASTO 2			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura Verdura frullata Farina di cereali, semolino, pastina Carne di pollo Olio extra vergine d'oliva Frutta sbucciata	ml 200 3 o 4 cucchiai da minestra g 20 (2 cucchiai da minestra circa) g 20 fresca g 10 (2 cucchiaini da caffè) g 100	Yogurt bianco intero o latte **materno** o latte in formula Frutta sbucciata	g 50 ml 50 ml 50 (ricomposto) g 100
Note: Alternare la carne di pollo con quella di tacchino, coniglio, agnello, manzo utilizzando la medesima quantità.			

PASTO 3			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura Passato di verdura Farina di cereali, semolino, pastina Pesce Olio extra vergine d'oliva Frutta sbucciata	ml 200 3 o 4 cucchiai da minestra g 20 (2 cucchiai da minestra circa) g 20 fresco o surgelato g 10 (2 cucchiaini da caffè) g 100	Yogurt bianco intero o latte **materno** o latte in formula Frutta sbucciata	g 50 ml 50 ml 50 (ricomposto) g 100
Note: Alternare pesce di mare fresco o surgelato utilizzando la medesima quantità.			

PASTO 4			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura Passato di verdura Farina di cereali, semolino, pastina Uovo (1/2) Olio extra vergine d'oliva Frutta sbucciata	ml 200 3 o 4 cucchiai da minestra g 30 (2/3 cucchiai da minestra circa) g 30 g 7,5 (1 cucchiaino e ½ da caffè) g 100	Yogurt bianco intero o latte **materno** o latte in formula Frutta sbucciata	g 50 ml 50 ml 50 (ricomposto) g 100

PASTO 5			
Pranzo	**Quantità**	**Merenda**	**Quantità**
Brodo di verdura Passato di verdura Farina di cereali, semolino, pastina Ceci secchi Olio extra vergine d'oliva Parmigiano Reggiano grattugiato Frutta sbucciata	ml 200 3 o 4 cucchiai da minestra g 20 (2 cucchiai da minestra circa) g 15 g 10 (2 cucchiaini da caffè) g 5 (1cucchiaino da caffè) g 100	Yogurt bianco intero o latte **materno** o latte in formula Frutta sbucciata	g 50 ml 50 ml 50 (ricomposto) g 100
Note: Alternare i ceci con fagioli, lenticchie, piselli utilizzando la medesima quantità.			

MENU LATTANTI

Verdure fresche : zucchine patate carote
Brodo 200ml in preparazione
Creme: Semolino, Crema di riso, Mais e tapioca, Creme multicereali

1° WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Passato di verdure con creme a rotazione Ceci Frullati	Passato di verdure con creme a rotazione Primo sale	Passato di verdure con creme a rotazione Tacchino frullato	Passato di verdure con creme a rotazione Merluzzo frullato	Passato di verure con creme a rotazione Pollo frullato
2° WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Passato di verdure con creme a rotazione Lenticchie Frullate	Passato di verdure con creme a rotazione Ricotta	Passato di verdure con creme a rotazione Manzo frullato	Passato di verdure con creme a rotazione Nasello frullato	Passato di verdure con creme a rotazione Vitello frullato
3° WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Passato di verdure con creme a rotazione Piselli	Passato di verdure con creme a rotazione Stracchino	Passato di verdure con creme a rotazione Pollo / agnello frullato	Passato di verdure con creme a rotazione Merluzzo frullato	Passato di verdure con creme a rotazione Tacchino frullato
4° WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Passato di verdure con creme a rotazione Ceci frullati	Passato di verdure con creme a rotazione Manzo frullato	Passato di verdure con creme a rotazione Ricotta	Passato di verdure con creme a rotazione Platessa frullato	Passato di verdure con creme a rotazione Piselli frullati

MENU SEMILATTANTI – MICRO PASTINA

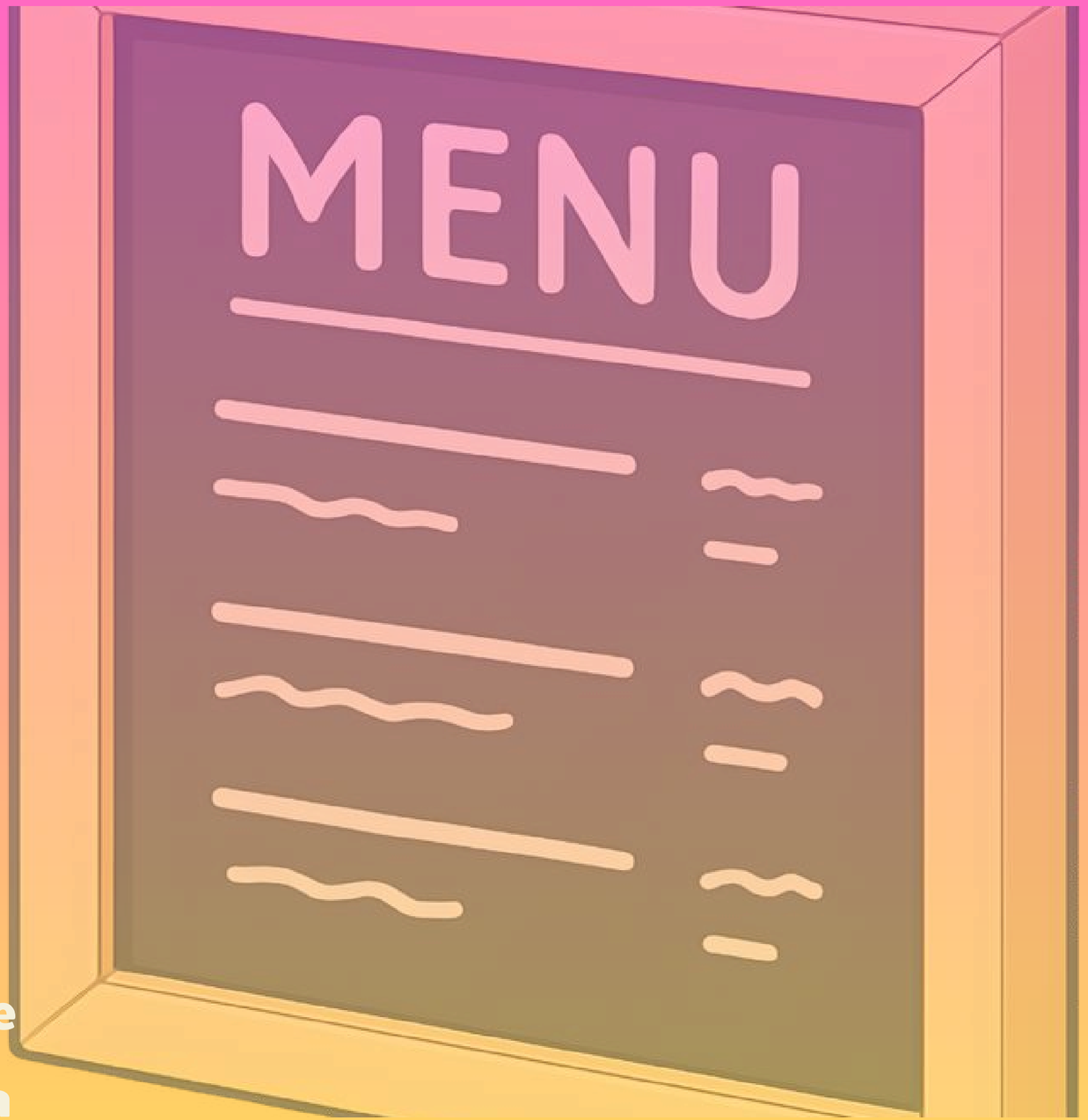
Verdure fresche : zucchine patate carote

Brodo 200ml in preparazione

1° WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Ceci Frullati	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Primo sale	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Tacchino frullato	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Merluzzo frullato	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Pollo frullato
2° WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Lenticchie Frullate	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Ricotta	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Manzo frullato	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Nasello frullato	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Vitello frullato
3° WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Piselli	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Stracchino	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Pollo / agnello frullato	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Merluzzo frullato	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Tacchino frullato
4° WEEK	LUNEDI PASSATO DI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	VERDURA CON PASTINA Ceci frullato	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Manzo	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Ricotta	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Platessa frullato	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA Piselli frullati

Menu

DIVEZZI



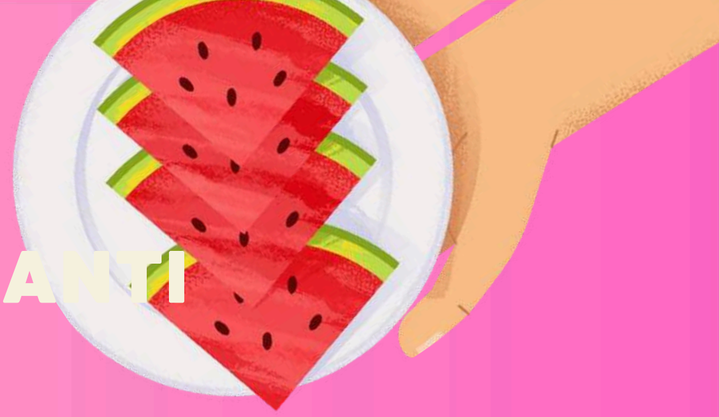
Nota Bene:
- Pane con contenuto di sale non superiore all'1,6% riferito alla farina.
- I formati di pasta e le varietà di verdura potrebbero subire variazioni

1° WEEK	**LUNEDI**	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
	PASTA ALLA CREMA DI BROCCOLI	FARRO BIO PESTO E POMODORINI	PASTA INTEGRALE BIO AL POMODORO	RISO CON PISELLI	PASTA ALL'OLIO EVO
	INSALATA RAINBOW CECI CON CAROTE E POMODORI	PRIMO SALE	FRITTATA	MERLUZZO AL LIMONE	POLPETTE DI POLLO AL SUGO
		ZUCCHINE A CUBETTI	FAGIOLINI ALL'OLIO	ERBETTE ALL'OLIO	SPINACI AL LIMONE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*
	PANE DI GRANO DURO	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE INTEGRALE*	*PANE INTEGRALE*
2° WEEK	**LUNEDI**	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
	PASTA INTEGRALE BIO CON LENTICCHIE	PASTA AL PESTO	PASTA AL POMODORO	COUS COUS POMODORINI ZUCCHINE E BASILICO	PASTA AL RAGU DI VITELLONE
	TRIS DI BROCCOLI PISELLI E CAROTE	RICOTTA	UOVO SODO	NUGGETS DI PESCE	
		FAGIOLINI ALL'OLIO	*INSALATA MISTA*	*CAROTE ALL'OLIO*	*SPINACI ALL'OLIO*
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*
	PANE DI GRANO DURO	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*
3° WEEK	**LUNEDI**	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
	ORZOTTO BIO CON CREMA DI PISELLI	PIZZA MARGHERITA	PASTA AL PESTO	RISOTTO ALLA PARMIGIANA CROCCANTE	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE E FORMAGGIO
	BIRBE DI CECI	MACEDONIA DI FAGIOLINI E PATATE	FRITTATA	INSALATA DI CALAMARI ARCOBALENO	STRACCETTI DI TACCHINO IN UMIDO
	POMODORI ED INSALATA ICEBERG		CAROTE A CUBETTI	ZUCCHINE ALL'OLIO	ERBETTE AL VAPORE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*
	PANE DI GRANO DURO	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*
4° WEEK	**LUNEDI**	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
	PASTA AL POMODORO	PASTA AL PESTO	MEDAGLIONE QUINOA E ZUCCHINE	PASTA ALLA NORMA	LASAGNA VEGANA CON PISELLI
	PEPITE DI FAGIOLI CANNELLINI	COTOLETTA DI LONZA	CUBETTATA POMODORI E MOZZARELLA	NASELLO POMODORO E OLIVE	
	BROCCOLI ALL'OLIO	PATATE AL FORNO		SPINACI ALL'OLIO	FAGIOLINI E CAROTE AL LIMONE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*
	PANE DI GRANO DURO	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*

MENU SEMIDIVEZZI

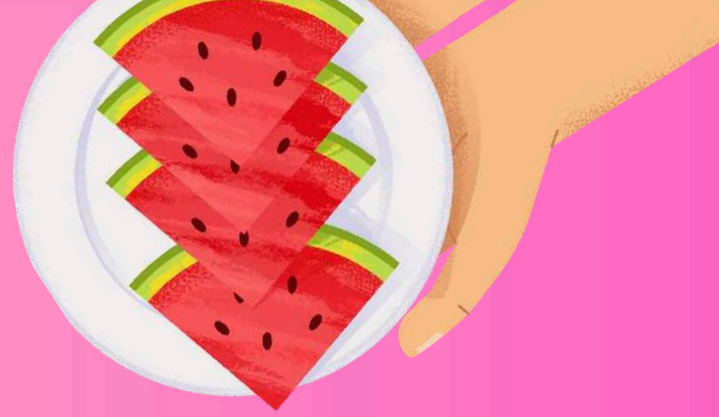
1°	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	PASTA ALLA CREMA DI BROCCOLI	FARRO BIO PESTO E POMODORINI	PASTA INTEGRALE BIO AL POMODORO	RISO CON PISELLI	PASTA ALL'OLIO EVO
	INSALATA RAINBOW CECI CON CAROTE E POMODORI	PRIMO SALE	FRITTATA TRITATA	MERLUZZO AL LIMONE TRITATO	POLPETTE DI POLLO AL SUGO TRITATE
		ZUCCHINE A CUBETTI TRITATE	FAGIOLINI ALL'OLIO TRITATI	ERBETTE ALL'OLIO	SPINACI AL LIMONE TRITATI
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*
	PANE DI GRANO DURO	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE INTEGRALE*	*PANE INTEGRALE*
2°	**LUNEDI**	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
	PASTA INTEGRALE BIO CON LENTICCHIE	PASTA AL PESTO	PASTA AL POMODORO	COUS COUS POMODORI ZUCCHINE E BASILICO	PASTA AL RAGU DI VITELLONE
	TRIS DI BROCCOLI PISELLI E CAROTE	RICOTTA	UOVO SODO	NUGGETS DI PESCE TRITATI	
	TRITATI	FAGIOLINI AL VAPORE TRITATI	INSALATA MISTA	CAROTE ALL'OLIO	SPINACI ALL'OLIO TRITATI
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*
	PANE DI GRANO DURO	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*
3°	**LUNEDI**	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
	ORZOTTO BIO CON CREMA DI PISELLI	PIZZA MARGHERITA	PASTA AL PESTO	RISOTTO ALLA PARMIGIANA CROCCANTE	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE E FORMAGGIO
	BIRBE DI CECI TRITATI	MACEDONIA DI FAGIOLINI E PATATE	FRITTATA TRITATI	INSALATA DI CALAMARI ARCOBALENO	STRACCETTI DI TACCHINO IN UMIDO TRITATI
	POMODORI ED INSALATA ICEBERG		CAROTE A CUBETTI	ZUCCHINE ALL'OLIO TRITATI	ERBETTE AL VAPORE TRITATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*
	PANE DI GRANO DURO	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*
4°	**LUNEDI**	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
	PASTA AL POMODORO	PASTA AL PESTO	MEDAGLIONE QUINOA E ZUCCHINE	PASTA ALLA NORMA	LASAGNA VEGANA CON PISELLI
	PEPITE DI FAGIOLI CANNELLINI	COTOLETTA DI LONZA TRITATA	CUBETTATA DI POMODORO E	NASELLO POMODORO E OLIVE TRITATI	
	BROCCOLI ALL'OLIO TRITATI	PATATE AL FORNO	MOZZARELLA	SPINACI ALL'OLIO TRITATI	FAGIOLINI E CAROTE AL LIMONE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*
	PANE DI GRANO DURO	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*	*PANE INTEGRALE*	*PANE DI GRANO DURO*

MERENDE LATTANTI E SEMILATTANTI



1°WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	PUREA DI FRUTTA	YOGURTH BIANCO	YOGURTH BIANCO	PUREA DI FRUTTA	PUREA DI FRUTTA
2°WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	YOGURT BIANCO	PUREA DI FRUTTA	YOGURTH BIANCO	PUREA DI FRUTTA	YOGURTH BIANCO
3°WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	YOGURT BIANCO	PUREA DI FRUTTA	YOGURT BIANCO	PUREA DI FRUTTA	YOGURT BIANCO
4°WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	PUREA DI FRUTTA	YOGURT BIANCO	PUREA DI FRUTTA	PUREA DI FRUTTA	YOGURT BIANCO

MERENDE



1°WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	GRISSINI	YOGURT ALLA FRUTTA/BIANCO INTERO NIDO	TARTINA NO ZUCCHERI	FRUTTA DI STAGIONE	PUREA DI FRUTTA
2°WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	BISCOTTI	FOCACCIA	YOGURT ALLA FRUTTA/BIANCO INTERO NIDO	FRUTTA DI STAGIONE	TORTA ARTIGIANALE ALLO YOGURTH
3°WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE YOGURT	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	YOGURT ALLA FRUTTA/BIANCO INTERO	CRACKERS NON SALATI	TARTINA AL LATTE NO ZUCCHERI	FRUTTA DI STAGIONE	BISCOTTI
4°WEEK	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
	GRISSINI	YOGURT ALLA FRUTTA/BIANCO INTERO	FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA	FRUTTA DI STAGIONE	TORTA ARTIGIANALE

GRAZIE

info@supernovacatering.it